

Menus "régimes" pour la semaine du 12 au 18 octobre 2020



NOM :

RÉGIME :

	LUNDI	Qté	MARDI	Qté	MERCREDI	Qté	JEUDI	Qté	VENDREDI	Qté	SAMEDI	Qté	DIMANCHE	Qté
POTAGE	POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE	
ENTREES														
Hypocalorique	Betteraves		Salade de chou blanc, emmental		Carottes râpées, maïs		Œuf dur		Carotte, céleri, chou blanc		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
Sans sel	Betteraves		Chou blanc aux raisins		Carottes râpées		Concombres		Carotte, céleri, chou blanc		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
Sans sel et sans sucre	Betteraves		Chou blanc aux raisins		Carottes râpées		Concombres		Carotte, céleri, chou blanc		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
Diabétique	Betteraves		Salade de chou blanc, emmental		Carottes râpées, maïs		Œuf dur		Carotte, céleri, chou blanc		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
<i>Options</i>	<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>	
	<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>	
	<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>	
PLATS PROTIDIQUES														
Hypocalorique	Mijoté de bœuf goulash		Aiguillette de poulet, sauce barbecue		Bœuf égréné, coulis de tomates		Côte de porc grillée au Roquefort		Poisson à la crème		Escalope de volaille Terre et Mer		Navarin d'agneau (plat complet)	
Sans sel	Mijoté de bœuf goulash		Aiguillette de poulet, sauce barbecue		Bœuf égréné, coulis de tomates		Côte de porc grillée		Poisson à la crème		Escalope de volaille Terre et Mer		Navarin d'agneau (plat complet)	
Sans sel et sans sucre	Mijoté de bœuf goulash		Aiguillette de poulet, sauce barbecue		Bœuf égréné, coulis de tomates		Côte de porc grillée		Poisson à la crème		Escalope de volaille Terre et Mer		Navarin d'agneau (plat complet)	
Diabétique	Mijoté de bœuf goulash		Aiguillette de poulet, sauce barbecue		Bœuf égréné, coulis de tomates		Côte de porc grillée au Roquefort		Poisson à la crème		Escalope de volaille Terre et Mer		Navarin d'agneau (plat complet)	
<i>Options</i>	<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>	
	<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>	
	<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>	
	<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>	
LEGUMES														
Hypocalorique	Carottes persillées		Haricots verts		Courgettes		Ratatouille		Brocolis		Haricots beurre		Plat complet	
Sans sel	Mini penne		Haricots verts		Pâtes		Ratatouille		Pommes vapeur		Macaronis roquette		Plat complet	
Sans sel et sans sucre	Mini penne		Haricots verts		Pâtes		Ratatouille		Pommes vapeur		Macaronis roquette		Plat complet	
Diabétique	Carottes persillées+ mini penne		Haricots verts+ frites au four		Pâtes+ courgettes		Ratatouille+ semoule		Brocolis+ pommes vapeur		Macaronis roquette+ haricots beurre		Plat complet	
<i>Options</i>	<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>	
	<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>	
	<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>	
	<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>	
FROMAGE														
Hypocalorique	Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Camembert		Suisse sucré		Emmental		Yaourt sucré		Cantafrais		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Camembert		Suisse nature		Emmental		Yaourt 0%		Cantafrais		Fromage		Fromage	
Diabétique	Camembert		Suisse nature		Emmental		Yaourt 0%		Cantafrais		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Liégeois chocolat		Yaourt sucré		Salade de fruits		Fruit		Entremets praliné		Tartelette aux pommes chiboust		Carré fromage blanc, abricot	
Autres régimes	Entremets chocolat sans sucre		Yaourt 0%		Salade de fruits		Fruit		Entremets fruits rouges sans sucre		Pomme cuite		Carré fromage blanc, abricot	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT